

Crianza con simplicidad

El poder de lo simple
para educar niños felices

Kim John Payne
con Lisa M. Ross



Índice

Agradecimientos	11
Prólogo	13
Introducción	17
Capítulo 1. ¿Por qué simplificar?	25
La comprensión	29
El proceso: Esperanzas y sueños	38
El proceso: El comienzo	43
Los cambios	48
Capítulo 2. Fiebre del alma	63
Señales	66
Cómo calmar las cosas	70
Acercarlos a nosotros	73
Seguir su curso	77
Un retorno lento y seguro	79
Capítulo 3. Ambiente	83
Juguetes	89
El poder de tener menos	94
Para empezar: el montón de lo desechado	98
El antídoto	105
Organizar lo que queda	106
Juego simplificado	107
Libros	119

Ropa	123
Aromas e iluminación	124
Capítulo 4. Ritmo	129
Previsibilidad	134
Establecer ritmos	138
Créditos relacionales	144
Cena familiar	150
Simplificar los sabores	153
Simplificar la cena	159
Sueño y válvulas de presión	162
Cuentos para dormir	168
Capítulo 5. Actividades y horarios	173
Rotación de cultivos: horarios equilibrados	178
El regalo del aburrimiento	182
Entre la exaltación y la calma: equilibrar los horarios	183
Momentos de descanso	186
Expectativa	188
Semillas de adicción	191
Días normales	192
Deportes	194
Capítulo 6. Filtrar el mundo de los adultos	207
Huéspedes de la casa	211
Simplificar las pantallas	212
Cómo tener dispositivos sin favorecer la división	225
La nueva normalidad, ¿realmente lo es?	226
Los cuatro círculos de conexión y los efectos de las pantallas	226
La conexión requiere tiempo	228
Involucrarse	230
Campamento base	231
La crianza tipo helicóptero	233
Dar un paso atrás y hablar menos	241
Temas para adultos	243
¿Amas los tiempos en los que vives?	246
Cierto, amable, necesario, seguro	249
Dar un paso atrás para trabajar juntos	252

Un paso atrás implica menos control emocional	255
Dar un paso atrás hacia el sueño	259
Cuando una tragedia mundial llega al mundo de un niño o adolescente, no hay respuesta sencilla y continua	261
Orientación	262
Fiebre del alma	263
Comportamiento	263
Filtrar las preocupaciones de los adultos	263
Ritmo	265
Programación	265
Entorno	265
¿Cómo responder a sus preguntas?	266
Un enfoque especial para preadolescentes y adolescentes	266
Capítulo 7. Liderazgo familiar centrado en los valores	269
Cómo se aparta a los padres del camino	270
Redes sociales precoces	273
Apego horizontal	274
Crianza entre iguales	278
Apego vertical	280
Autoridad vs. autoritarismo	283
Centrado en los valores en lugar de centrado en el niño	286
Cuidarse a uno mismo	289
Mantenerse fiel a tu diseño	291
La seguridad de conocer tu lugar en el orden familiar	292
Los valores viajan bien	293
Llenar el vacío del liderazgo	294
Amistad vs. amigos	298
Éxito en la escuela y en casa	300
Los padres se ponen de acuerdo	301
Epílogo. Crianza con simplicidad para llevar	307
Bibliografía	323
Índice analítico	331
Acerca de los autores	347

Capítulo 1

¿Por qué simplificar?



Hoy nos enfrentamos a un enorme problema en la vida. Es tan grande que apenas lo vemos y está frente a nuestras narices, todo el día, todos los días. Vivimos vidas demasiado grandes, atiborradas de actividades, urgencias y obligaciones que parecen absolutas. No hay tiempo para tomarse un respiro, ni para buscar una solución.

Sarah Susanka

James tenía unos ocho años y acababa de entrar a tercero de primaria cuando conocí a sus padres. Su madre era una persona encantadora y muy brillante, y su padre trabajaba en el gobierno de la ciudad. Les preocupaba que su hijo tuviera problemas para dormir por la noche y que se quejara de dolores de estómago. Un niño de ocho años está más bien diseñado para ser melindroso con la comida, pero la exigencia de James se volvía extrema. Sus dolores de estómago iban y venían, pero no parecían estar relacionados con la comida.

Ambos padres mencionaban con orgullo la seguridad con la que James podía hablar con los adultos, pero reconocían que tenía problemas para relacionarse con sus compañeros. Evitaba las cosas que le parecían peligrosas y hacía muy poco que había aprendido a andar en bicicleta. “Y no te olvides del asunto del manejo”, mencionó su madre. El padre de James

me explicó que cuando iban en coche a algún sitio, James era el policía autodesignado en el asiento trasero, que les avisaba cuando iban incluso uno o dos kilómetros por encima del límite de velocidad, y que escudriñaba la carretera en busca de problemas de cualquier tipo. El término “conductor de asiento trasero” se queda corto para describir su comportamiento; puedes imaginar lo “relajantes” que eran estos viajes por carretera.

A medida que conocía a la familia, me di cuenta de que su vida cotidiana estaba muy marcada por los problemas del mundo. Ambos padres eran ávidos seguidores de las noticias. La televisión estaba encendida a menudo y sintonizada en CNN, tanto si estaban atentos a ella como si no. Con una marcada orientación política e intelectual, discutían largamente sobre diversos temas, especialmente sobre cuestiones medioambientales. Desde muy joven, James escuchaba estas conversaciones. Sus padres estaban orgullosos de sus conocimientos. Sentían que estaban criando a un pequeño activista, a un “ciudadano del mundo”, que crecería informado e interesado.

Los conocimientos de James sobre el calentamiento global parecían rivalizar con los de Al Gore. Eso era evidente. James también se estaba convirtiendo en un niño muy inquieto. Así que sus padres y yo trabajamos juntos en un régimen de simplificación. Hicimos algunos cambios en el entorno del hogar y aumentamos en gran medida la sensación de ritmo y previsibilidad en sus patrones de vida diaria. Nuestro principal objetivo, sin embargo, era reducir la participación de James en la vida intelectual de sus padres y su acceso a la información.

¿Cuánta información entraba en casa y en la conciencia de James? En lugar de tres computadoras, sus padres decidieron mantener una sola, en el estudio de la habitación principal. Después de muchas discusiones, retiraron las dos televisiones. Pensaron que esto podría ser más duro para ellos que para James y querían probar su teoría. Si había que hacer sacrificios, querían asumir su parte. También se dieron cuenta de que los televisores se habían convertido sobre todo en fuentes de ruido de fondo en su casa. ¿Los extrañarían o no? También se eliminaron los Gameboy y las Xbox para minimizar el número de pantallas en la casa.

Sin embargo, lo que más me impresionó fue el compromiso que asumieron de cambiar algunos hábitos muy arraigados. Creo que fueron muy valientes cuando se propusieron mantener las conversaciones sobre política, sobre sus trabajos y sus preocupaciones para después

de que James se fuera a la cama. Al principio fue difícil, y tuvieron que recordarse mutuamente con frecuencia que debían abstenerse de hablar de esos temas mientras James estuviera despierto. Pero el cambio se convirtió en algo natural. La calidad de sus conversaciones nocturnas se intensificó, y ambos padres llegaron a apreciar realmente este tiempo juntos, porque era exclusivamente suyo.

Los padres de James notaron cambios en él desde las dos primeras semanas. Su nivel de ansiedad disminuyó y su sueño mejoró. Empezó a tener ideas para proyectos y cosas por hacer que antes no le interesaban. Estaban en primavera y el clima era excelente. ¿Se trataba de eso?, se preguntaban sus padres. Al principio no estaban seguros, pero la tendencia continuó. Sin duda, se dedicaba más a hacer otras cosas, a construir, a cazar lagartijas y a cavar agujeros. Al cabo de tres o cuatro semanas, su profesor también informó de cambios que notaba en él. A medida que su vida lúdica se ampliaba, disminuía su deseo de comer. Empezó a relacionarse con algunos de los niños del barrio, en particular con uno, con el que entabló una buena amistad. He seguido en contacto con esta familia, y el amigo que James hizo cuando iba a cumplir nueve años ha seguido siendo un compañero de por vida. Los chicos tienen ya más de veinte años y aún son muy amigos y se apoyan mutuamente.

¿Todo esto es directamente atribuible a los cambios que hizo la familia de James? ¿Fue la falta de televisión? ¿Tal vez menos conversaciones sobre el calentamiento global? ¿Podemos señalar algo que haya marcado la diferencia? Mi respuesta a eso sería no, y a la vez sí. No creo que haya habido algo en específico, ninguna bala mágica que haya eliminado el nerviosismo y el comportamiento controlador de James; pero las medidas tomadas para proteger su infancia definitivamente tuvieron un efecto en él y en sus padres, un efecto mayor que la suma de sus partes. El entorno familiar de James se vio alterado; tanto el paisaje como el clima emocional de su vida cotidiana cambiaron. Sus padres aportaron una nueva conciencia a su forma de crianza, y eso les sirvió. Se convirtió en la nueva medida de lo que tenía o no sentido en sus vidas. Ya no sentían que James tuviera que saber todo lo que ellos sabían, o que debía importarles todo lo que a ellos les preocupaba. Al reconocer y proteger esa diferencia, le dieron a él la libertad de vivir más profunda y felizmente su propia edad.

Cuando se simplifica el “mundo” de un niño, se prepara el camino para el cambio y el crecimiento positivos. Este trabajo de preparación

Capítulo 2

Fiebre del alma



Empecemos por un punto de partida cómodo para cualquier proceso: recordemos y apreciemos lo que ya sabemos. Conocemos a nuestros hijos, eso es seguro. Los conocemos como nadie más podría hacerlo. Conocemos lo mejor de ellos, lo más brillante, y también cada grado que se aleja de eso. Conocemos el límite de su “falta de sueño”, el placer de sus “tonterías” y la intersección, a veces peligrosa, entre ambos. Conocemos la cadencia de sus voces, su olor, el significado de sus expresiones, las cosas que les atraen. Casi siempre sabemos lo que quieren decir, pero no pueden expresar.

La profundidad de nuestro conocimiento de estos pequeños seres es fenomenal. Es, sin duda, más de lo que podría mostrarnos una simple acumulación de días, estados de ánimo o experiencias. Más que lo que hemos aprendido de otros sobre el tema (de los niños), o lo que hemos experimentado directamente. Más que todo lo que hemos hecho para registrar el tiempo que hemos pasado juntos: nuestras notas y fotos, nuestros videos y recuerdos. Sí, conocemos a nuestros hijos mejor que todo lo que podríamos mostrar o contar sobre ellos. Después de todo, los vemos con una especie de visión de rayos X. No es exactamente un superpoder, pero es lo más parecido a eso. Vemos a nuestros hijos con una profundidad de visión igual a la suma de nuestra atención, nuestra

conexión, nuestro amor por ellos y nuestro ferviente deseo de comprenderlos.

Este conocimiento profundo e instintivo de nuestros hijos —como todo lo demás— cambia y se diluye. Aunque nuestro amor esté siempre presente, nuestra atención puede resentirse, nuestra conexión puede flaquear a veces y, cuando esto ocurre, comprenderlos parece un trabajo muy duro. Nuestros instintos no siempre son fuertes. La simplificación consiste en eliminar las distracciones y el desorden que monopolizan nuestra atención y amenazan nuestra conexión. Se trata de dar a los niños la facilidad de ser ellos mismos, y de darnos a nosotros la facilidad de prestarles atención, para desarrollar más plenamente nuestros instintos y confiar en ellos.

En los próximos capítulos, empezaremos a dar los pasos prácticos de la simplificación, para la eliminación de las tensiones y los excesos que pueden abrumar el bienestar emocional de un niño y hacer un cortocircuito en nuestros instintos. Pero primero veamos cómo, con atención y conexión, podemos reconocer cuando un niño está abrumado, o presionado por demasiadas cosas, la velocidad, el estrés, o cuando tiene lo que yo considero una fiebre emocional o “del alma”. Veamos cómo, instintivamente, tratamos esta fiebre emocional de forma muy parecida a como tratamos una fiebre física: acercando al niño a nosotros y suspendiendo sus rutinas normales.

Como padres, desarrollamos un sentido instintivo de lo que debemos hacer cuando nuestros hijos se enferman. Nuestros instintos son en parte recuerdos de lo que nos reconfortó en la infancia, además de un poco de ciencia, una gran dosis de compasión y algo de adrenalina parental. Al fin y al cabo, es raro que el padre o la madre no se haya sentido algo derrotado por la primera fiebre alta de su bebé o por una larga noche sentado perfectamente erguido —sin moverse— sosteniendo a un pequeño tan congestionado que solo podía respirar en esa posición. Las enfermedades de nuestros hijos, a veces rutinarias y a veces totalmente abrumadoras, nunca son convenientes. Sin embargo, con el paso del tiempo desarrollamos formas de sobrellevarlas, cambiando nuestros horarios y poniéndonos a la altura de las circunstancias.

Así, aprendemos a apoyarlos durante los escalofríos, la tos, la fiebre y las erupciones que sabemos que llegan a brotar. Nuestros instintos nos llevan (y los llevan a ellos) a través de algunos de los síntomas más inusuales (“¡Así que *esto* es un ‘vómito de proyectil!’”) con los que nos

sorprenden (“¿Dónde dices que tienes unas horribles ronchas rojas?”). Aprendemos que la comodidad es una parte importante de la curación, un ingrediente esencial en cualquier receta para “mejorar”.

Un toque en su frente, una mirada a sus ojos apagados y lo sabemos de inmediato... los signos de la fiebre física son inconfundibles, inevitables. Y así comenzamos el proceso de cuidarlo.

Lo que resulta igual de inevitable es que nuestros pequeños (hasta la adolescencia y más allá) experimenten lo que he llegado a llamar “fiebre del alma”. Algo no va bien; están molestos, agobiados, en desacuerdo con el mundo y, sobre todo, en desacuerdo con su verdadero yo. Desde el niño pequeño que no puede tolerar tu autoridad cuando está tan recién intoxicado con la suya propia, hasta el mismo niño que, once años más tarde, anhela encajar en un círculo social que lo intimida y reprende. Tanto si el origen del mal era interno como externo, ahora está haciendo estragos en su interior, ocupa la atención del niño y afecta su comportamiento; afecta, además, el clima emocional del hogar. Se podría considerar que se trata de “fiebres emocionales”, pero yo prefiero hablar de “fiebre del alma”, porque hay algo muy individual en la forma en que cada niño manifiesta su tribulación. Al igual que un niño parece no tener nunca fiebre, mientras que la temperatura de su hermana sube rápido por el más mínimo resfriado, cada uno lucha contra sus pruebas internas a su manera.

A menudo, cuando doy una plática sobre la crianza de los hijos, un padre me pregunta: “¿Cómo puedo saber si mi hijo está abrumado?”. Es una pregunta común, normalmente seguida de: “¿Y qué puedo hacer al respecto?”. En cuanto a la primera pregunta, mi respuesta corta es: *instinto*. Unos instintos que quizá tengamos que desarrollar o volver a desarrollar. Unos instintos que deberían ser —y pueden ser— tan claros y confiables como aquellos con los que contamos para reconocer y cuidar a nuestros hijos cuando están enfermos.

Este libro es mi mejor intento para responder a la segunda pregunta, que muchos de nosotros nos hacemos. La verdad es que lo que hacemos, de forma natural, para cuidar a nuestros hijos cuando están enfermos podría reducirse a esto: *simplificamos*. Esto es exactamente lo que tenemos que hacer cuando están abrumados, cansados y estresados por los efectos de tener demasiadas cosas, demasiadas opciones y pasar sus días demasiado rápido. También es lo que tenemos que hacer cuando su “fiebre” es más emocional que física. Los dolores emocionales del crecimiento,

Capítulo 4

Ritmo



La vida actual de la mayoría de las familias se caracteriza más por el azar y la improvisación que por el ritmo. ¿Martes de lavado? ¿Galletas y leche después del colegio? ¿Cena de carne asada el domingo? Dado que ambos padres suelen trabajar fuera de casa, este tipo de marcadores semanales pueden parecer más pintorescos que realistas. La vida familiar de hoy suele consistir en lo que nos sobra, en términos de tiempo y energía, cuando el “trabajo” del día está hecho. Siempre que pido a una madre o a un padre que me describan un “día típico” en su casa, nueve de cada diez veces empiezan por decir que no hay nada “típico”.

No hay mucha gente cuya vida se caracterice por los ritmos de la tierra, por la luz del sol en un día determinado, las estaciones de barbecho o el ciclo de la cosecha de un cultivo. Sin embargo, nuestra vida sigue influida por los ritmos: académico, laboral, de sueño, festivo y circadiano, por nombrar algunos.

Los horarios de trabajo y desplazamiento pueden regir el reloj, pero son por lo general irregulares. Cambian y evolucionan, se solapan o se quedan cortos, de forma que nos cuesta seguir el ritmo y mantenerlo. Nosotros imponemos los ritmos de la vida de nuestros hijos. Y a medida que esos patrones se vuelven menos naturales, regulares o descifrables —“No te olvides de que vamos a entrar en la temporada de ventas del

tercer trimestre, por lo que llegaré tarde toda esta semana”—, rebasan por mucho el mundo sensorial de un niño.

La primera canción de cuna de un bebé es el latido del corazón de su madre en el vientre, un ritmo poderoso que tratamos de recrear con suaves sonidos, al acunarlo en sus primeras semanas, meses e incluso años. Siempre se puede reconocer a una madre o un padre primerizos, incluso cuando están lejos de su bebé. Son los que, en la cola del supermercado o en la parada del autobús, se balancean suave (e inconscientemente) hacia delante y hacia atrás. Ya sean bebés de brazos o niños pequeños sobre las rodillas de sus padres, los pequeños ansían ese movimiento: el movimiento del balanceo. El ritmo se refleja en su respiración y en los latidos de su corazón. El balanceo es también el camino más seguro hacia el sueño, un camino rítmico de armonía y calma.

Al igual que la noche reemplaza al día, los niños aprenden que hay movimientos y cambios que, debido a su regularidad, pueden contarse. Los juegos de escondite refuerzan la noción de que las cosas desaparecen y vuelven a aparecer. La sensación de seguridad del niño se basa en estas previsiones. El movimiento de balanceo continúa en el columpio y el ritmo se retoma en el lenguaje con la repetición y la rima.

El día se convierte en noche; cuando tenemos hambre nos dan de comer; las personas que queremos se van y vuelven. Estos ritmos corresponden a la forma que tiene el niño de conocer su mundo. Con esa seguridad pueden aventurarse a salir; con la promesa de volver pueden explorar, y este ciclo será su patrón de aprendizaje durante toda la vida.

Los niños dependen de la estructura rítmica del día: de su previsibilidad, su regularidad, su pulso. Se benefician de la fiabilidad y la regularidad durante toda su infancia, pero especialmente durante los tres primeros años, cuando se produce el mayor aprendizaje inconsciente. Los niños no solo pueden encontrar seguridad en las pautas de la vida cotidiana, sino que así empiezan a encontrarse a sí mismos. En los ritmos más regulares del día, sus momentos más esperados —las comidas y la hora del baño, los juegos y la hora de acostarse— los niños pequeños empiezan a ver su lugar en las idas y venidas, en la gran canción de la familia.

En charlas o talleres, cuando empiezo a hablar de la importancia del ritmo en la vida cotidiana, siempre hay un rumor en la audiencia: la intranquilidad de los padres. Estoy seguro de que, para algunos, sobre

todo para las parejas que han podido venir juntas a la reunión, ha sido necesaria la planificación de toda una operación militar de alto nivel solo para conseguir estar en la misma habitación al mismo tiempo. Y aquí estoy yo, hablando sobre ritmo. ¿Ritmo? Algunas familias mixtas tienen adolescentes y niños pequeños cuyos horarios tienen poco en común con la regularidad armónica. Los horarios de trabajo de algunos padres son tan distintos que no logran emparejarse, o cambian en cuanto la familia se ha adaptado a sus pautas. ¿Ritmo? Imagínate cómo le suena eso a la madre cuyo “día típico” es algo así: empezar a las seis con el desayuno, vestir a los niños y luego preparar los almuerzos, llevar a los niños a la escuela; después, un día de trabajo ajetreado seguido de una importante cena con un cliente, una carrera loca hasta llegar a casa para arropar a los niños, lavar los platos, preparar las mochilas para el día siguiente y, a continuación, a las 10 de la noche, se da cuenta de la hoja escolar que le “recuerda” que mañana es el día del “lunch especial de segundo año”. ¿Ritmo?

Las comidas, el sueño, el trabajo, la escuela, el juego, los deportes, las tareas, la guardería, las clases, las citas y los amigos: son muchas piezas para encajar en cualquier marco de trabajo. Hacerlo con un sentido del ritmo y la regularidad es mucho pedir. Es pedir más de lo que algunos de nosotros podemos conseguir. De hecho, el mero tema del ritmo puede hacer llorar a algunos padres.

Esta es mi respuesta, buena y mala, a estas frustraciones tan comprensibles: aumentar las rutinas y mejorar el ritmo de la vida en casa es una de las formas más poderosas de simplificar la vida de tus hijos. Si lo ves como una mala noticia, esta es la buena: también simplificará —no complicará— la tuya. Y se puede hacer. De verdad se puede hacer.



MUY SIMPLE

Mejorar el ritmo de la vida en el hogar es una de las formas más poderosas de simplificar la vida de tus hijos.

Lo que resulta tan abrumador de la noción de ritmo es que suponemos que tenemos que organizar todas las partes móviles de nuestra vida en una sinfonía a gran escala. La crianza de los hijos ya es de por sí bastante difícil. Aunque la crianza implica mucha “dirección”, todo el concepto

Capítulo 6

Filtrar el mundo de los adultos



Después de un desastre, los niños aprenden de los adultos cómo afrontar esas situaciones. No puedes esperar que enfrenten sentimientos difíciles si no hay un modelo a seguir.

Academia Americana de Pediatría

El sol de la tarde de verano entraba por la ventana de mi oficina cuando me encontré con Annmarie. Habíamos conversado durante algún tiempo cuando le pedí que eligiera la palabra que mejor describiera su experiencia de la maternidad. Me miró extrañada, con una sonrisa casi culpable. “¿En verdad?”, preguntó. “¿Solo una palabra?”. Qué petición más extraña, en realidad, cuando todas las madres y padres tienen un río de emociones sobre su papel como padres, una corriente constante de pensamientos y sentimientos sobre su conexión con sus hijos. Si uno se acerca a cualquier punto de la orilla con intención de sumergirse, se produce una cascada de recuerdos, sentimientos, preguntas y esperanzas. Annmarie estaba claramente dedicada a sus cuates de ocho años, Peter y Krista. Quería ver cuáles de sus emociones saldrían a la superficie, con la exigencia de ser reconocidas. En realidad, no le resultó difícil elegir: “Preocupación”.

La palabra quedó suspendida en el aire entre nosotros, honesta y profundamente sentida. Annmarie dijo que podría hablar durante horas de su amor por sus dos hermosos hijos. Podría pasar fácilmente una tarde tratando de explicar la bendición que eran y lo mucho que significaban para ella. Pero como le había pedido que describiera la *experiencia* de la maternidad con una sola palabra, dijo que tenía que reconocer lo que más sentía todos los días: preocupación. “Antes de tener hijos, nadie mencionaba esto... cómo mi corazón se rompería, como madre, y se llenaría de preocupación”.

Creo que la mayoría de los padres pueden empatizar con Annmarie. La preocupación y la inquietud nos acompañan en la crianza desde los primeros días de nuestros hijos. La vulnerabilidad de un bebé es extraordinaria. Nada de lo que nos digan, nada de lo que leamos, nos prepara para los sentimientos que tenemos como padres primerizos al sostener a nuestro bebé y saber que también tenemos su vida en la balanza. ¿Recuerdas en esas primeras semanas de paternidad el haberte despertado con sobresalto de un sueño en el que habías dejado a tu bebé en el autobús? ¿O en el jardín, olvidado bajo las grandes hojas verdes de una calabaza? Nadie tiene que decirle a un padre primerizo lo vulnerable que es su bebé; lo sentimos profundamente. Pero al apearse a ti, el bebé construye una escalera de relaciones y apegos que lo ayudarán a ascender a la madurez.

Como padre, puede parecer que tu vulnerabilidad emocional acaba de empezar y que solo aumentará a medida que lo haga tu amor, con el tiempo. Amar algo tanto: ¡qué riesgo tan colosal!

Cuando vino a verme, Annmarie estaba preocupada por la profesora de tercero de primaria de sus hijos, que parecía estar más pendiente de las habilidades de Krista que de las de Peter. Annmarie creía que a la profesora “le agradaba más Krista que Peter”, y le preocupaban las ramificaciones que esto podría tener. También le preocupaba el entrenador de Peter, que claramente no le daba las oportunidades que merecía para jugar y brillar. Peter necesitaba “sentirse bien” con sus habilidades deportivas, y eso no iba a suceder si se quedaba tanto tiempo en la banca. Se preocupaba por su seguridad, por el hecho de que simplemente no podía “vigilarlos a ambos, todo el tiempo”. Annmarie estaba preocupada por Peter. Él y Krista estaban tan unidos, ¿qué pasaría si Krista lo superaba académicamente, y tal vez también socialmente? ¿Qué clase de carrera tendría Peter si no fuera excelente ahora?



MUY SIMPLE

La preocupación es un aspecto de la paternidad, pero no debería definirla.

La preocupación y la inquietud están cosidas a la tela de la paternidad; son partes integrales de la experiencia. Nuestra vida se tambalea cuando nos convertimos en padres y se modifica para siempre por el cambio sísmico que hacemos al despejar suficiente espacio en nuestro corazón, intenciones y prioridades para anteponer el bienestar de los demás al nuestro. Una gran parte de lo que les ofrecemos es nuestro cuidado y preocupación hasta que puedan cuidar de sí mismos. Pero en este momento con Annmarie (y en muchos momentos similares con otros padres), lo que más me llamó la atención fue la sensación de que algo estaba desequilibrado. La preocupación puede ser un aspecto de la paternidad, pero no debería definirla. Cuando se eleva a la cima de nuestras emociones y colorea las aguas de nuestra relación con nuestros hijos, algo no está bien.

Criada en Michigan, Annmarie venía de una familia de ocho hijos. Sus gemelos compartían su pelo rubio, casi blanco, testimonio de su origen noruego. Le pregunté si creía que su madre había experimentado las mismas preocupaciones por ella y sus hermanos cuando eran pequeños. “¡Ni hablar!”, respondió Annmarie, y la risa la iluminó. “Mis padres son buenas personas y nunca dudamos de su amor. Pero éramos tantos niños y mis padres estaban tan ocupados que estábamos en gran medida solos. Y las cosas eran diferentes entonces. La casa nunca estaba cerrada. No había tanto de qué preocuparse”.

¿Ser padre o ser madre era muy diferente hace una generación? ¿Hay realmente mucho más de lo que preocuparse hoy en día? ¿Hay muchos más riesgos para la seguridad y el bienestar de los niños? Veamos los riesgos y nuestra percepción de estos con más detalle. Lo que me llama la atención ahora es cómo nuestros miedos y preocupaciones por nuestros hijos han eclipsado nuestras esperanzas respecto a ellos y nuestra confianza. Las ansiedades se intercambian a menudo como moneda de cambio. En el panorama actual de la crianza de los hijos, el miedo ha ensombrecido la confianza: la confianza en el sentido de sí mismos que nuestros hijos van a definir poco a poco, la confianza en su mundo, en su trayectoria de desarrollo... y en nuestros propios instintos como padres.